

Predigten

Zazen - höre auf, dein Ego zu sehr zu verwenden von Rev. Tenshin Nakano

Noch nie gab es in Japans fast achthundertjähriger Geschichte des Zen-Buddhismus so viele Zazen praktizierende Laien wie heute. Die verschiedensten Menschen, junge und alte, Männer und Frauen, besuchen Zazen-Sitzungen in dem Tempel, in dem ich Hauptpriester bin. Die Beweggründe Zazen zu praktizieren sind von Mensch zu Mensch verschieden, doch alle Übenden haben dieselbe ernsthafte Haltung, mit der sie die Übungen praktizieren. Viele dieser Personen haben ihr Wissen mit regelmäßigen Besuchen an öffentlichen Vorlesungen und Seminaren erweitert oder bekunden ein großes Interesse an Zen. Doch der eigentliche Grund, warum Zazen praktiziert wird, liegt oft im Wunsch, „ein starkes Gefühl der Zuversicht und des inneren Friedens zu entwickeln“.

Natürlich hat jede Person eine andere Lebensauffassung und lebt nach unterschiedlichen Wertvorstellungen. Ich nenne dies den geistigen Maßstab. Die Umgebung, in der wir aufwachsen, unsere Erziehung, unsere zahlreichen zwischenmenschlichen Beziehungen sowie das Zusammenwirken verschiedenster Dinge und Umstände prägt unsere Art zu denken, unsere Art zu sprechen und die Art, wie wir unser Leben meistern. All diese Faktoren beeinflussen unseren Sinn für Menschlichkeit, unsere Lebensauffassung und unsere Werte.

Je stärker und entschlossener eine Person in ihrem Wissensdurst ist, desto mehr Schriften von verschiedenen Autoren wird er lesen und sich Vorträge anhören. Sicherlich sind die Erweiterung unseres geistigen Horizonts und die Vertiefung unseres Wissens durch das Lesen von Büchern und das Anhören von Vorträgen wichtig. Wir sollten erkennen, dass durch die falsche Aufnahme von Informationen – die, bei der wir unsere eigenen geistigen Maßstäbe während des Lesens und Hörens zu sehr anlegen – dazu führt, dass wir lediglich auf eine Art und Weise hören und lesen, die ständig danach fragt, ob wir das, was gesagt wird, mögen bzw. ob das Gesagte zu unseren Vorstellungen passt. Tatsächlich ist da kein Lernen. Trotz des Versuchs zu lernen, werden wir auf diese Weise in unseren Vorstellungen unserer Selbstbezogenheit noch verbohrt. Wenn wir uns zu fest an unser Ego klammern, können wir keine anderen Auffassungen annehmen. Manchmal lassen wir Menschen aus diesem Anhaften Konflikte entstehen, die sich bis zu alles vernichtenden Kriegen steigern können.

Im Werk *Shobogenzo Zuimonki* vermittelt der Gründer des Daihonzan [Eiheiji Dogen](#) Zenji seinen Schülern die Lehre des buddhistischen Weges und warnt eindringlich vor solchen Handlungen.

„Heutzutage halten die Schüler an ihren eigenen unterscheidenden Vorstellungen fest. Ihr Denken basiert auf ihren persönlichen Ansichten darüber, wie Buddha sei. Werden ihre Vorstellungen nicht erfüllt, sagen sie Buddha könne so nicht sein. Wenn die Schüler mit dieser Einstellung und voller Illusionen auf der Suche nach zu ihren Vorurteilen passendem herumirren, werden sie auf dem Buddha-Weg nicht weiterkommen.“

Es gibt eine ganze Reihe Probleme in unserem Leben, die absolut nicht mit den bisherigen Lebenserfahrungen und den Maßstäben, die wir bisher als Grundlage angesehen haben, gelöst werden können. Dies ist auf jeden Fall so, wenn sich die Probleme von Geburt, Alter, Krankheit und Tod stellen.

Vor circa 2.500 Jahren gab Buddha selbst seine Stellung als Prinz und sein Leben fernab materieller Sorgen auf und verließ den Palast in seinem Streben mittels asketischer Übungen seine Hoffnung nach der Lösung dieser mit dem Leben verbundenen Probleme zu erfüllen. Es gab viele Religionen in Buddhas Geburtsland Indien. Und es gab zwei Hauptarten der Übung um zur Wahrheit zu erwachen: meditative Konzentration und Askese.

Zuerst erlernte Gautama, wie er vor seinem Erwachen als Buddha genannt wurde, die Meditation bei zwei Weisen. Beide male erlangte er sofort einen höheren Zustand als seine Lehrer. Trotzdem konnte er darin keine Befriedigung finden. In den darauf folgenden sechs Jahren unterzog er sich einer Reihe strenger asketischer Übungen. Zu jener Zeit basierten diese Kasteiungen auf der Vorstellung einer Dualität von Geist und Körper. Man nahm an, dass durch das Zufügen von heftigen Schmerzen der Geist veranlasst würde, den Einfluss und das Gefangensein im Körper zu überwinden und in seiner originalen reinen Form zu erscheinen. Dies wurde als die Erleuchtung angesehen. Gautama unterdrückte die Atmung, hungerte, blieb von morgens bis

abends stehen und nahm jeden Tag und jede Nacht je drei Waschungen vor; er unterzog sich jeder vorstellbaren Kasteiung und es heißt, dass er im Anschluss daran sagte: „Niemand vor mir, hier mit mir oder nach mir, wird diese Kasteiungen so weit wie ich treiben.“ Doch obwohl er sich solchen strengen asketischen Übungen unterwarf, konnte er die höchste Form der Erleuchtung nicht erreichen.

Schließlich, nach sechs Jahren strenger Askese, wurde Gautama klar, dass er den Weg zur Befreiung nicht durch das Schädigen seines Körpers finden würde und gab diese Methoden auf. Er wusch seinen beschmutzten Körper im Fluss Niranjan und gewann seine Kraft zurück indem er Milch und nahrhaften Reisbrei aus der Hand eines jungen Mädchens namens Sujata annahm. Dann setzte er sich an einem Ort (dem heutigen Bodhgaya) unter eine Pappelfeige und fing an Zazen zu praktizieren, geleitet durch seine eigenen Gedanken und Erfahrungen. Sieben Tage und sieben Nächte blieb er in Zazen sitzen und bei Anbruch des achten Tages erwachte er zur Wahrheit und wurde zum „Buddha“ (der Erwachte).

Zazen ist eine Übung um den Maßstab des eigenen Egos im Zaume zu halten und das Leben eines wahren Buddhas zu praktizieren. Dogen Zenji bezeichnet dies als „sich selbst in das Haus des Buddhas hinein zu werfen“.

Der Buddha lehrte, dass die Ursache des Leidens und der Verwirrung der Menschen *Avidyā* ist. *Avidyā* bezeichnet die Unwissenheit, die daraus entsteht, dass man die Wahrheit aus dem Blick verloren hat. Oder mit anderen Worten: *Avidyā* bezeichnet die Unfähigkeit, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Ihr seid nicht fähig die Wahrheit zu sehen, weil ihr bei der Betrachtung der Wirklichkeit euer Ego zu sehr benutzt – sprich: die Maßstäbe eures egozentrischen Geistes.

So, als würden man immer wieder versuchen, den eigenen löchrigen Topf (das Denken) mit dem Wasser des *Ozeans der Wahrheit* füllen zu wollen und damit das *Wasser der Wahrheit* vollständig auszuschöpfen. Ein löchriges Gefäß kann kein Wasser halten. Was sollten wir also tun? Die Antwort lautet: den löchrigen Topf aufgeben und in den *Ozean der Wahrheit* schleudern. So wird das Gefäß nun vollständig erfüllt vom Wasser des *Ozeans der Wahrheit*. Unseren eigenen Topf (das Denken) fahren lassen und es in den *Ozean der Wahrheit* schleudern, ist mit „sich selbst in das Haus des Buddhas hinein zu werfen“ gemeint. Man könnte auch sagen, dass man aufhören muss, sein Ego zu benutzen und ganz in Zazen aufgehen muss.

Der Buddhismus lehrt uns, dass Körper und Geist nicht zwei getrennte Dinge sind. Setze dich aufrecht hin und bringe zuerst deine Körperhaltung und danach die Atmung in Ordnung. Wenn du dies tust, lasse dich nicht von den Gedanken, die in deinem Geist auftauchen, stören. Ärgere dich nicht über sie. Lasse sie gerade so, wie sie sind und ordne deine Haltung und deinen Atem. Dadurch wird dein Geist auf natürliche Weise Stück für Stück ins Gleichgewicht gebracht.

Beim Praktizieren von Zazen ist es wichtig, es ohne irgendeine Art von Absicht anzugehen, wie z. B.: „Ich möchte gesund werden“, „Ich möchte meinen Geist stärken“, „Ich möchte Erleuchtung erlangen“. Wenn du Zazen mit solchen Absichten praktizierst, wirst du von den Gedanken überwältigt werden und dich an dein Ego klammern, wenn du es loslassen solltest. Du wirst erleben, wie du auf natürliche Weise solche Dinge erreichst, ohne dass du gerade das vor gehabt hättest, wenn du wirklich dein Ego zurücklässt und ganz in Zazen aufgehst.

Sehr viele Wissenschaftler und Medizinforscher haben bestätigt, dass Zazen und andere Formen der Meditation die Produktion von Endorphinen sowie Alpha-Wellen und Serotonin im Gehirn massiv beeinflussen. Diese Vorgänge haben einen enormen Einfluss auf die Gesundheit von Gehirn, Körper und Geist.

Sicherlich ist es immer eine Bereicherung, seinen Blick bei dem Streben nach Wissen auf das Äußere zu richten, aber sollte man nicht zuerst das Feld des Geistes im eigenen Inneren beackern, um einen gehaltvollen Geist zu entwickeln? Wir hoffen, dass du den richtigen Lehrer findest und gemeinsam mit uns Zazen praktizierst.